

本日の給食

令和4年4月1日(金)
二十四節気⑥春分(しゅんぶん)
~4月4日まで



おやつ



☆鶏天 ☆鶏肝しょうが煮
☆山芋とカイワレの酢の物
☆おから ☆かき玉汁

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

鶏むね肉、鶏肝、おから
卵、うす揚げ

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

山芋、かいわれ大根、しょうが
枝豆、にんじん、ブロッコリー

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、小麦粉、片栗粉

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、酢